

# ACHTSAMKEITSBASIERTE RÜCKFALLPRÄVENTION



Qualität für Menschen

**LVR-Klinik Viersen**

Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik für  
Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Abteilung für Abhängigkeitserkrankungen und  
Psychotherapie, 30/2

09.04.2016

## Anwendung bei Patienten mit einer Alkoholabhängigkeit

Dr. med. Annette Prinz, Jana Rudde Msc.  
Viersen, 14. März 2016



# ÜBERSICHT



Qualität für Menschen

**LVR-Klinik Viersen**

Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik für  
Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Abteilung für Abhängigkeitserkrankungen und  
Psychotherapie, 30/2

09.04.2016

- 1. Einführung in das Thema Achtsamkeit
  - Ursprung, Ziele, Anwendung, Wirkung, inhärente Probleme, Evidenz
  
- 2. Vorstellung des Gruppenangebots
  - Bedeutung von Achtsamkeit für Alkoholabhängigkeitserkrankung, Aufbau der Gruppe, Erfahrungen
  
- 3. Praktische Übungen
  - Rosinenübung, Hörübung, Urge Surfing



# ÜBERSICHT



Qualität für Menschen

**LVR-Klinik Viersen**

Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik für  
Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Abteilung für Abhängigkeitserkrankungen und  
Psychotherapie, 30/2

09.04.2016

## Einführung in das Thema Achtsamkeit

- Ursprung und Ziele
  - Anwendung
  - Wirkung
- inhärente Probleme, Evidenz



# URSPRÜNGE DER ACHTSAMKEIT

Die Ursprünge liegen im fernöstlichen Meditationswesen:

- Achtsamkeit ist in der buddhistischen Lehre und Meditationspraxis zu finden.
- Hier ist Achtsamkeit ein dualer Begriff:
  - 1. Meditationstechnik
  - 2. Eine Haltung gegenüber sich selbst, der Welt und den Dingen



# WAS IST ACHTSAMKEIT?

09.04.2016

Achtsamkeit ist jenes Gewahrsein, das entsteht, wenn sich die Aufmerksamkeit mit Absicht und ohne zu bewerten auf die Erfahrungen richtet, die sich von Moment zu Moment entfalten (Kabat-Zinn, 2003)

Achtsamkeit ist aber noch mehr:

sie ist ein Instrument und eine Technik, um körperliche, emotionale und geistige Zustände wahrzunehmen und damit integrieren zu können



# WAS IST ACHTSAMKEIT?

Zwei Aspekte sind entscheidend:

- Achtsamkeit zielt einerseits darauf, die Fähigkeit zu verbessern, die Aufmerksamkeit auf das reine Erleben des gegenwärtigen Moments zu richten, und
- eine Haltung zu entwickeln die geprägt ist von wohlwollender Toleranz gegenüber sich selbst und den Dingen, so wie sie sind.

2- Komponentenmodell - Internationale psychologische Konsensuskonferenz 2004:

1. Bishop S, Lau M, Shapiro S et al (2004) Mindfulness: a proposed operational definition. Clin Psychol; Sci Pract 11:230–241



# WAS IST ACHTSAMKEIT?

09.04.2016

## Achtsamkeitsbasierte Therapie

- gehört zur 3. Welle der Verhaltenstherapie
- Trainiert die Akzeptanz unangenehmer Lebensumstände und Emotionen
- Verbessert die „metakognitive Wahrnehmung“, d.h. die emotionsfreie (?) Beobachtung intrapsychischer Prozesse



# WIE ÜBT MAN ACHTSAMKEIT?

- vollständige Konzentration auf eine einzige sensorische Wahrnehmung (z.B. eigener Atem)

- innehalten

- zeitweise naturgemäßes „Abschweifen“ aus hochfokussierter Wahrnehmung

wahrnehmen

- diese mentalen Prozesse wohlwollend wahrnehmen, um sich wieder auf die Beobachtung des Atems zu fokussieren

zurückkehren





# WIRKUNG



Qualität für Menschen

**LVR-Klinik Viersen**

Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik für  
Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Abteilung für Abhängigkeitserkrankungen und  
Psychotherapie, 30/2

Die aufmerksamkeitsfokussierende Komponente der Achtsamkeit entfaltet ihre Wirkung als „metakognitiver Skill“, in dreifacher Hinsicht:

- durch Verbesserung der Wahrnehmung für das Hier und Jetzt,
- durch bewusstes Umschalten der Aufmerksamkeit
- durch Inhibition automatisierter Gedanken- und Bewertungsprozesse



# WIRKUNG

Durch fortwährende Übung entwickelt sich eine Grundhaltung:

- Die Gefühle werden nicht bewertet und nicht unterdrückt, sondern beobachtet. Dies führt letztlich zu einer vertieften Akzeptanz aller Gefühle.
- Man entscheidet sich bewusst dazu, Abstand zu nehmen von eigenen Konzepten und vergrößert damit die Entscheidungsfreiheit
- Die Gefühle und Gedanken, letztlich die eigene Person werden so akzeptiert, wie sie sind.
- Das regelmäßige Üben von Meditation führt wiederholt zu einem solchen Erleben und soll dann generalisieren und automatisch aktiviert werden können.



# INHÄRENTE PROBLEME

In der östlichen Meditationslehre geht es um spirituelle Erfahrungen.

- Ein Hauptmotiv im Zen-Buddhismus ist die Erkenntnis vom universellen Wesen des Daseins.
- Ort, Raum, Identität, Sein und Ich werden als mentale Konstrukte angesehen, die sich selbst relativieren
- Der buddhistische Erkenntnisweg ist ein Erlösungsweg, der die Transzendierung des subjektiven Bezugsrahmens erstrebt
- Im Erleben der Implosion von Ort, Zeit, Identität, Sein und Ich wird eine Entgrenzung des „Ichs“ erfahren



# INHÄRENTE PROBLEME

## In der westlichen Kultur:

- geht es um „Vermittlung“ meditativer Achtsamkeitsübungen´
- Mit dem Ziel, den Zugang zum unmittelbaren Erleben seiner selbst verbessern, um somit das ‚Ich‘ zu stärken
- Folge:
- In der Psychotherapie werden die spirituellen Aspekte mehr oder weniger ausgeklammert.



# ACHTSAMKEITSBASIERTE PROGRAMME



Qualität für Menschen

**LVR-Klinik Viersen**

Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik für  
Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Abteilung für Abhängigkeitserkrankungen und  
Psychotherapie, 30/2

09.04.2016

## 4 achtsamkeitsbasierte Programme

- MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction (Kabat Zinn)
- MBCT: Mindfulness Based Cognitive Therapie (Segal et al.)
- Metakognitive Therapie (Wells)
- MBRP: Mindfulness Based Relapse Prevention  
(Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention)

## 2 Programme, die Achtsamkeitsmodule enthalten:

- DBT (Dialektisch Behaviorale Therapie) nach M. Linehan
- ACT (Akzeptanz und Commitmenttherapie) nach Hayes



# EVIDENZ

- MBSR: zur Behandlung von chronisch Schmerzkranken (8 Wo.)
  - 17 kontrolliert randomisierte Studien zeigen insgesamt nur schwache Wirkeffekte
- MBCT: zur Rezidivprophylaxe bei Depression (8 Wo.)
  - Rückfallrisiko um 34% reduziert (> 3 Episoden: Reduktion von 43%)
  - Segal et al. (2011): bei rezidivierender Depression ernsthafte Alternative zur Dauermedikation!
- MBRP: Rückfallprävention bei Alkoholkranken (8 Wo.)
  - Rückgang der Konsumtage signifikant stärker als bei Standardnachsorgegruppe, vor allem in den ersten 3 Monaten



# EVIDENZ

- DBT: 4 Module
  - Wirksamkeit durch 13 kontrolliert randomisierte Studien belegt
- Metakognitive Therapie: rein kognitive achtsamkeitsbasierte Verfahren
  - Wirksamkeit durch 1 kontrolliert randomisierte Studie belegt
- ACT: 2 Bestandteile
  - Indikation und Wirksamkeit bei Angststörungen, Essstörungen, depressiven Störungen und psychotischen Störungen bestätigt



# ÜBERSICHT



Qualität für Menschen

**LVR-Klinik Viersen**

Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik für  
Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Abteilung für Abhängigkeitserkrankungen und  
Psychotherapie, 30/2

09.04.2016

## Vorstellung des Gruppenangebots

- Bedeutung von Achtsamkeit für Alkoholabhängigkeitserkrankung
  - Aufbau der Gruppe
  - Erfahrungen





# WARUM ACHTSAMKEIT BEI ALKOHOLABHÄNGIGKEIT?

Alkohol bewirkt durch Verstärkung inhibierender Neurotransmittersysteme, dass

- Gefühle abgeschwächt wahrgenommen werden,
- Ängste und Hemmungen reduziert werden
- die Wahrnehmung abgeschwächt wird

Alkohol wird oft zur (dysfunktionalen) Emotionsregulation eingesetzt



# WARUM ACHTSAMKEIT BEI ALKOHOLABHÄNGIGKEIT?

## Alkohol und die Folgen

- Störungen der Wahrnehmung und Aufmerksamkeit
- gestörten Selbstwahrnehmung und gestörten Wahrnehmung der Realität
- Probleme werden ignoriert
- Beziehungen zerstört
- Zunahme von Aggression + Gewalt
- Durch Verlust der sozialen Funktionen: geringes Selbstwertgefühl, Scham
- Erhöhung des Rückfallrisikos



# WARUM ACHTSAMKEIT BEI ALKOHOLABHÄNGIGKEIT?



Qualität für Menschen

**LVR-Klinik Viersen**

Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik für  
Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Abteilung für Abhängigkeitserkrankungen und  
Psychotherapie, 30/2

Übung von Achtsamkeit setzt hier an:

Rückfallprävention durch:

- Verbesserten Umgang mit Gefühlen (Stresstoleranz, Emotionsregulation)
- Sensibilisierung für Auslöser
- Bewältigung von Hochrisikosituationen
- Verbesserung der Selbstakzeptanz

09.04.2016



# AUFBAU ACHTSAMKEITSGRUPPE

09.04.2016

Grundlage: MBCT-Programm (Anderssen-Reuster)

MBRP-Programm (Bowen)

Das Manual wurde an Bedürfnisse der stationären Abhängigkeitspatienten angepasst.

8 Sitzungen mit verschiedenen Themenschwerpunkten

- Psychoedukation
- 1 Übung
- Austausch
- Hausaufgabe + Handout



# AUFBAU ACHTSAMKEITSGRUPPE

- 1. Modul: Achtsamkeit und Unachtsamkeit: *Rosinenübung*
- 2. Modul: Achtsamkeit und Konzentration: *Bodyscan*
- 3. Modul: Wahrnehmen und Bewerten: *Atemübung*
- 4. Modul: Verweilen im Augenblick: *Spaziergang*
- 5. Modul: Akzeptanz: *Hörübung*
- 6. Modul: Anhaften: *Sitzübung*
- 7. Modul: Achtsame Wahrnehmung von Auslösern und Suchtmittelverlangen: *Urge-Surfing*
- 8. Modul: Selbstfürsorge und Abschluss: *Schmecken*



# 7. MODUL – URGE-SURFING

Umgang mit Verhaltensimpulsen

Eigene Bedürfnisse

Vertrauen in eigene Fähigkeiten

- Fokus auf das Innehalten und Beobachten des Verlangens ohne zu reagieren
- Verdeutlichen, dass das Verlangen zeitlich begrenzt ist
- Fähigkeit stärken, den Suchtdruck mit Neugier und ohne dagegen anzukämpfen, auszuhalten (auf einer Welle reiten)



# 7. MODUL – URGE-SURFING

## ○ Wellenreiten



- A: Was wir annehmen >> fortlaufende Steigerung des Suchtdrucks bis hin zum Konsum, danach Erleichterung
- B: Wie es wirklich ist >> automatische Abschwächung des Suchtdrucks nach dem Höhepunkt

- Aus: Bowen, S. et al. (2012). Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit – Das MBRP-Programm. Basel: Beltz
- Bei der Intensität des Verlangens bleiben ohne etwas dagegen zutun
- Verlangen = Welle
- Atem = Surfboard
- Möglich, da das Verlangen zeitlich begrenzt ist und automatisch auslaufen wird.



# ERFAHRUNGEN

Seit November 2015 4x 6 Sitzungen und 1x 7. Sitzung\* im Rahmen einer offenen Gruppe durchgeführt.

Teilnehmer nahmen an 1-3 Sitzungen teil; pro Sitzung 7-11 Teilnehmer.

**Positives:** Die Pat. kommen insgesamt gerne. Bei regelmäßigeren Teilnahmen ist ein Lerneffekt feststellbar. Bei Wiederholungen der Übung innerhalb einer Sitzung positive Effekte sichtbar!

**Negatives:** Pat. haben teilweise Probleme, sich auf eine spezielle Übung einzulassen. Machen teilweise bei der ersten Übung negative Erfahrungen. Pat. kommen nach Entlassung nicht wieder.





# ERFAHRUNGEN



Qualität für Menschen

**LVR-Klinik Viersen**

Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik für  
Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Abteilung für Abhängigkeitserkrankungen und  
Psychotherapie, 30/2

\*Die 7. Sitzung wurde bisher erst einmal durchgeführt:

- Teilnehmer berichten von Entspannung und Beruhigung
- Können sich vorstellen, zukünftig damit weiter zu üben
- Erfolg abhängig von aktueller Situation (akute Veränderungen o. belastendes Anhaften wirken hindernd)

09.04.2016



# ERFAHRUNGEN



Qualität für Menschen

**LVR-Klinik Viersen**

Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik für  
Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Abteilung für Abhängigkeitserkrankungen und  
Psychotherapie, 30/2

09.04.2016

- Schlussfolgerung:
- Fortsetzung der Gruppe längerfristig, mit zusätzlichem Angebot einer selektiven Gruppe für die 7. Sitzung
- Themenschwerpunkt abhängig von der Gruppensituation (Gemütszustand, Gruppenkonstellation) wählen!
- Erweiterung des Übungsrepertoires



# LITERATUR

- Anderssen-Reuster, U. (2011). Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik – Haltung und Methode. Schattauer Verlag
- Bishop, S. et al. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241
- Bohus, M. (2012). Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie, *Der Nervenarzt* 11, 1479-1487
- Bowen, S. et al. (2009). Mindfulness-based relapse prevention for substance abuse disorders: A pilot efficacy trial. *Substance Abuse*, 30, 205-305
- Bowen, S. et al. (2012). Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit – Das MBRP-Programm. Basel: Beltz
- Brewer, J. et al. (2009). Mindfulness training and stress reactivity in substance abuse: Results from a randomized, controlled stage I pilot study. *Substance Abuse*, 30, 306-317
- Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren e.V. (Hrsg.) (o.J.): Alkohol – Basisinformationen (Flyer). Ahaus: Lensing Druck



# LITERATUR



Qualität für Menschen

**LVR-Klinik Viersen**

Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik für  
Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Abteilung für Abhängigkeitserkrankungen und  
Psychotherapie, 30/2

- Michalak, J. & Heidenreich, T. (2012). Achtsamkeit, Fortschritte in der Psychotherapie Bd. 48, Hogrefe Verlag
- Segal, Z. et al. (2011). Der achtsame Weg durch die Depression, Arbor Verlag 3. Auflage
- Thich N.H., Achtsamkeit im Alltag
- Weiss, H. & Harrer, M. (2010). Achtsamkeit in der Psychotherapie, Verändern durch „Nicht-verändern wollen“- ein Paradigmenwechsel?. Psychotherapeutenjournal 1, 14-24
- Zgierska, A. et al. (2008). Mindfulness meditation for alcohol relapse prevention: A feasibility pilot study. Journal of Addiction Medicine, 2, 165-173

09.04.2016

